

肌 美肌に欠かせないビタミンCを破壊!



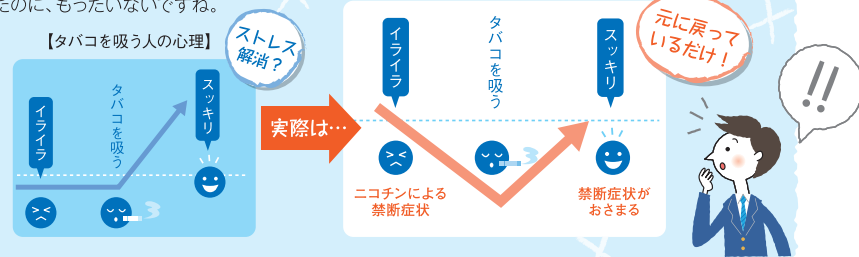
写真は双子です。どちらが喫煙者でしょうか?

肌の美しさを保つのに大切なビタミンC。でも、タバコをたいた【E】本吸うだけで、1日に必要なビタミンCが失われてしまうって知っていましたか? ビタミンCには、肌の弾力性を保つコラーゲンの生成を助ける作用があるので、不足すると肌のハリ・ツヤが失われ、しわもできやすくなってしまいます。

※写真提供: Darrick Antel M.D

脳 「タバコでストレス解消」は大間違い!

タバコを吸うとストレス解消になるというのは大間違いです。タバコは麻薬と同じで依存性があるので、タバコが吸えない状態が続くと当然イライラしてきます。そこでタバコを吸う(つまり依存性物質を補給する)とイライラがおさまります。これを「ストレスが解消した」と勘違いしているのです。つまり喫煙者は、**禁断症状→補給→禁断症状→補給を繰り返しているだけ**なのです。しかも、タバコを吸ってもたいた【G】分ほどでまた禁断症状に陥ります。もともとタバコを吸わなければ禁断症状におちいることもなかったのに、もったいないですね。



¥ 塵も積もれば山となる・・・?



タバコ1箱(20本入)は約410円(平成23年2月現在)。1日1箱吸うと1年間にかかるタバコ代は約150,000円に。これは1日3時間、時給800円のアルバイトをしたとすると、約【F】日分のアルバイト代と同じです。ちなみに150,000円があれば、ディズニーランドなら年に28回(月2回以上!)、海外旅行にだって行けますね。

危 ちょっとくらいなら・・・はダメです!



未成年者にとって喫煙は、ゲートウェイドラッグ(入門薬物)になることがあると指摘されています。より副作用や依存性の強い麻薬や覚醒剤使用のきっかけになると言われているからです。「周りが吸っているから」「1本くらい大丈夫」と思って吸いはじめるのは危険です。



臭 さわやかな息も台無しに



タバコを吸うとタバコ臭だけでなく、歯周病にもかかり易くなり、口臭も強くなってしまいます。しかもタバコに含まれる【H】やメラニン色素の沈着のせいで、歯や歯肉も黒ずんでしまいます。せっかく素敵な笑顔なのに、口元が口臭と黒ずんだ歯なんて、なんだか残念ですね。



タバコで黒ずんでしまった歯と歯肉

※写真: 横浜市ホームページ「禁煙NOTE」より

ここで少し考えてみましょう



「タバコを吸うこと」はあなたの生活に必要でしょうか? 考えてみましょう。またその理由を書き出してみましょう。書き出したら、話し合ってみましょう。

1. _____
2. _____

Break time やっていきましょう! COPDの模擬体験



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことで、肺や気道に障害が生じ、空気の出し入れがうまくいなくなる病気です。痰を伴うせきや息切れが何年にもわたって続き、重症の場合には、通常の呼吸ができなくなり、酸素ボンベなどが必要な生活になります。

COPDの主な原因はタバコで、タバコを吸わないことで予防できる病気です!

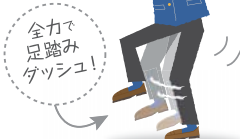
COPDが重症化するとどれくらい呼吸が苦しくなるのでしょうか? 実際に体験して、感想を話し合ってみましょう。

※注意…体調の悪い人や激しい運動が止められている人は、絶対に体験しないでください。

1 ストローを準備します。



2 45秒間、その場で立って足踏みダッシュを行います。



3 片手でストローを口に口ぐわえ、もう片方の手で鼻をつまみ、ストローだけで1分間呼吸します。



4 苦しくなったら無理をせずに、途中でやめましょう。

